

УДК 159.9

I. Періг

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ – ПОКАЗНИК КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми.

Актуальність проблеми зумовлена ще й тим, що емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні максимального успіху в житті та відчуття щастя. Якщо в XX столітті в дипломатії, управлінні та бізнесі важливим був логічний інтелект, то в XXI столітті, коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, актуальним є емоційний інтелект і пов'язані з ним форми практичного і творчого інтелекту.

Термін „емоційний інтелект” почали використовувати на початку 1990-х років. Американські психологи П. Саловей і Дж. Майер застосували його для сукупності позначень ступеня розвитку таких людських якостей, як самосвідомість, самоконтроль, мотивація, вміння ставити себе на місце інших людей, навички роботи з людьми, вміння налагоджувати взаєморозуміння з іншими.

Походить цей термін від «соціального інтелекту», вперше уведеного Е.Л. Торндайком в 1920 році.

Найважливіший показник здатності людини до спілкування не IQ, а EQ – емоційний інтелект – емоційний еквівалент пізнавального IQ.

Серед західних вчених, які розробляли концепції емоційного інтелекту, були Д. Гоулмен, П. Саловей, Дж. Майер, Д. Карузо, Г. Гарднер, Р. Бар-Он, С. Хейн, Р. Купер, А. Саваф. В Україні теж з'явилися дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е. Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О. Філатова).

Існує дві сторони емоційного інтелекту. Для розуміння власних емоцій потрібен інтелект. Для розуміння творчого імпульсу і інтуїції в доповнення до логічного мислення потрібні емоції. З однієї сторони, емоції часто виявляються сильнішими раціональності і диктують нашу поведінку. З другої сторони, емоційність асоціюється з діяльністю лімбічної системи мозку і правою півкулею, часто відіграє другорядну роль по відношенню до свідомості, «осмисленості», раціональності лівої півкулі. Розвинутий інтелект спирається на роботу обох півкуль, а в кращому випадку навіть на постійний конфлікт (дисонанс), протистояння «серця і розуму», інтуїтивного і логічного мислення. Емоційний інтелект викликає до життя холістичні, інтуїтивні здібності, пов'язані з роботою підсвідомості.

Емоційний інтелект – це здатність людини до усвідомлення, прийняття та управління емоційними станами і почуттями як власними, так і інших людей, що формуються протягом життя людини у спілкуванні та професійній діяльності.

Виділяють п'ять визначальних елементів емоційного інтелекту: знання своїх емоцій, управління своїми емоціями, формування власних мотивацій, визначення емоцій інших людей, управління взаємовідносинами.

Емоційний інтелект є головною складовою у досягненні максимального відчуття щастя та успішної самореалізації. EQ є незамінним чинником, що активізує і підносить нашу розумову вправність; тобто, коли людина визнає свої почуття і керується ними в конструктивний спосіб, то це збільшує інтелектуальні сили особистості.